

ノロウイルスによる感染性胃腸炎について

八幡浜保健所

- ★主な症状 嘔吐、下痢、腹痛、発熱
- ★潜伏期間 平均1～2日
- ★発生時期 11月～3月にかけて多く発生
- ★感染経路

ノロウイルスの感染はほとんどが経口感染（口から体内に入り感染）です。

- ① 発症者のおう吐物や便から二次感染する場合（人→人）
- ② ウイルスに汚染された貝類を、生あるいは十分に加熱しないで食べた場合（食品→人）
- ③ 調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、ウイルスに感染した人が食品を取り扱ったりすることにより、二次的に汚染された食品を食べた場合（人→食品→人）

★ノロウイルス対策

- ① 手洗い 最も重要な予防法です！！

調理の前や、トイレの後、汚れたものを触った後は手をよく洗いましょう！

液体石けんを使用し、すすぎは流水で十分行いましょう。

- ② 加熱

85℃ 1分以上の加熱でノロウイルスの感染力は失われます。食材や調理器具、布巾など加熱できるものは加熱で対策しましょう！

- ③ 消毒

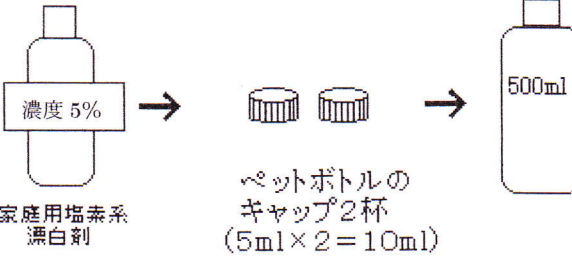
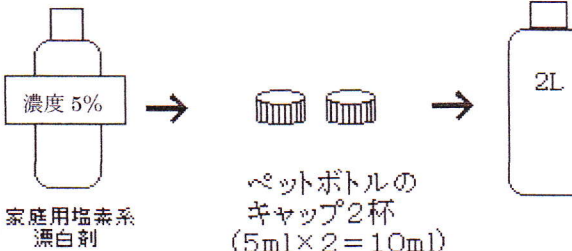
- ・ノロウイルスの感染力を失わせるためには、「次亜塩素酸ナトリウム」が有効です。
- ・次亜塩素酸ナトリウムは市販の「家庭用塩素系漂白剤」にも含まれています。

～「家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%）」を使った消毒液の作り方～

（※市販の塩素系消毒薬の塩素濃度は5～6%が多い）

- 便やおう吐物が付着した床、衣類、トイレなどの消毒をする場合 →濃度が **0.1%**の消毒液
- おもちゃ、調理器具、直接手で触れる部分などの消毒をする場合 →濃度が **0.02%**の消毒液

【用意するもの】 家庭用塩素系漂白剤（原液の濃度約5%）、ペットボトル、水

<p>0.1% 消毒液の 作り方</p>	 <p>濃度 5% → ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml) → 500ml</p> <p>家庭用塩素系漂白剤</p>	<ol style="list-style-type: none">①あらかじめ500mlのペットボトルに、水を半分いれておく②次に、原液10ml入れる③最後に水を加えて、全体を500mlとする④ふたをして、よく振って混ぜ合わせる
<p>0.02% 消毒液の 作り方</p>	 <p>濃度 5% → ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml) → 2L</p> <p>家庭用塩素系漂白剤</p>	<ol style="list-style-type: none">①あらかじめ2Lのペットボトルに水を半分入れる②次に、原液10mlを入れる③最後に水を加えて、全体を2Lとする④ふたをして、よく振って混ぜ合わせる

※作った消毒液は、時間の経過とともに効果が減少していきます。こまめに作って使い切ってください。

※汚れた雑巾等を消毒液の中に入れると、次亜塩素酸ナトリウムを消費して消毒効果が著しく減少します。バケツなどに消毒液を入れて使う場合は1回ごとに入れ替えてください。

※間違っって飲まないよう、ペットボトルの取り扱いには気をつけてください。

※消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）を扱うときの注意点

- ・使用するときは喚起を十分行ってください。
- ・有毒な塩素ガスが発生するので、酸性のものと絶対に混ぜないでください。
- ・皮膚への刺激が強いため、直接触れないよう、ビニール手袋などを使用してください。
- ・皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- ・金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。

※次亜塩素酸系消毒剤を使って、手指等の体の消毒をすることは絶対やめてください。

④ おう吐物、便の処理について

～処理方法～

※おう吐物や下痢便を処理する前に、まず処理にあたる人以外を遠ざけてください（3m以上）。また、放っておくと感染が広がりますので、早く処理する必要があります。

1. マスク・手袋・エプロンをしっかりと着用し、雑巾・タオル等で吐物・下痢便をしっかりとふき取ってください。
2. ふき取った雑巾・タオルはビニール袋に入れて密封し、捨てることをお勧めします。
3. 便やおう吐物が付着した床は、0.1%に薄めた家庭用塩素系漂白剤でおう吐物や下痢便のあった場所を中心に広めに消毒してください。10分程度放置したら、水ぶきをしてください。
4. おう吐物や下痢便で汚れた衣服は、マスクと手袋をした上でバケツやたらいなどでまず水洗いし、さらに0.1%に薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒することをお勧めします。

⑤ 日常生活



○お風呂

入浴前は、十分体を洗いましょう。下痢や嘔吐など症状があるときは入浴を控えたり、最後に入浴したりするなどの配慮も必要です。

○洗濯

おう吐物や排せつ物がついたリネンやシーツなどは、汚物を流水でしっかり洗い流した後、消毒または加熱殺菌してください。その後、ほかの洗濯物とわけて、最後に洗濯するようにしましょう。

○掃除

通常はふき掃除でも十分ですが、感染者が出たときは定期的に消毒する必要があります。多くの人が触る蛇口やドアノブ、手すりなどは、0.02%の次亜塩素酸ナトリウムで消毒し、10分後に水ぶきをしてください。

○オムツ交換

オムツの交換時は、使い捨て手袋を着用しましょう。2次感染防止のためにも、1回ごとの交換が望まれます。使用後のオムツについては、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを予め入れたビニール袋に密閉し、ノロウイルスを完全に失活させてから処理してください。